

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УНДОРОВСКИЙ ЛИЦЕЙ

Рассмотрено
на заседании МО учителей
начальных классов
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.
Руководитель МО
_____/ _Р.В. Кокоркина_

Согласовано
с заместителем директора по учебно-
методической работе
_____/ Г.В. Салахетдинова
«30» августа 2023 г.

Утверждаю
Директор МОУ Ундоровского лицея
_____/ Н.В.Зюзина
Приказ №490
«31» августа 2023 г.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс: 3

Уровень общего образования: основное общее

Учитель: Егорова Н.В.

Срок реализации программы, учебный год: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: 102 часа в год, в неделю 3 раза

Рабочую программу составил(а) _____ Егорова Н.В.

с. Ундоры, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального Закона №273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (ред. от 11.12.2020))
- Основной образовательной программы начального общего образования, утверждённой директором МОУ Ундоровского лицея от 31.08.2023 г., приказ № 490;
- Устава МОУ Ундоровского лицея;
- Рабочей программы воспитания МОУ Ундоровского лицея;
- Примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы В.И. Лях «Физическая культура» 1-4 классы

Планируемые результаты освоения предмета

Личностные результаты:

Основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание;
2. Патриотическое воспитание;
3. Духовно-нравственное воспитание;
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
6. Трудовое воспитание;

Стратегии воспитания:

1. Гражданского воспитания

формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

2. Патриотического воспитания

ценностного отношения к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимания значения _____ (указывается наименование) науки в жизни современного общества, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной _____ (указывается наименование), заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира и общества;

3. Духовно-нравственного воспитания

представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;

6. Трудового воспитания

коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебноисследовательской, творческой и других видах деятельности; интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

ФОП НОО

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности,

Контрольные	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-5,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки. *Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 2-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Содержание учебного курса

- **«Знания о физической культуре» 3 ч.** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- **«Гимнастика с элементами акробатики» 30 ч.**— выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

➤ **«Легкая атлетика» 29 ч.** — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

➤ **«Лыжная подготовка» 24 ч.** — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

➤ **«Подвижные и спортивные игры» 16 ч.** — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Тематическое планирование 3 класс

Тема	Кол-во часов
1. Знания о физической культуре	3
2. Легкая атлетика	29
3. Гимнастика с элементами акробатики	30
4. Лыжная подготовка	24
5. Подвижные игры и спортивные игры	16
Общее количество часов	102

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Дата	
		По плану	По факту
Знания о физической культуре -3 ч.			
1	Инструктаж по ТБ. Основы теоретических знаний о физической культуре. Строевые упражнения.		
2	Организационно-методические требования на уроках физической культуры		
3	Когда и как возникли физическая культура и спорт.		
Лёгкая атлетика-17ч.			
4	Инструктаж по ТБ. Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».		
5	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств		
6	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств		
7	Челночный бег3х10. Подвижная игра		
8	Челночный бег3х10. Бег на результат.		
9	Бег на результат 30м. Подвижная игра «Третий лишний» Тестирование №1		
10	Бег на результат 60 м. Сдача норм ГТО. Подвижная игра «Третий лишний»		
11	Техника выполнения прыжков в длину с места.		
12	Техника выполнения прыжков в длину с места. Правила выполнения дыхательных упражнений		
13	Прыжок в длину с места на результат. Сдача норм ГТО.		
14	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние		
15	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние		
16	Метания малого мяча. на дальность на результат. Сдача норм ГТО.		
17	Броски набивного мяча. Игра «Попади в мяч».		
18	Равномерный бег (7 мин).		
19	Кросс 1 км.		
20	Кросс 1 км. Бег на результат. Сдача норм ГТО.		
Гимнастика с элементами акробатики-30 ч.			
21	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.		
22	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Группировка		
23	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Группировка		
24	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение		
25	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение		
26	Стойка на лопатках. Подъем туловища из положения, лежа –		

	учет.		
27	Стойка на лопатках. Подъем туловища из положения, лежа – учет.		
28	Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев. Игра «Запрещенное движение		
29	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.		
30	Висы. Строевые упражнения. Прыжки на скакалке – учет.		
31	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе		
32	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе		
33	Подтягивание в висе. Сдача норм ГТО. Строевые упражнения		
34	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке		
35	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке		
36	Наклон вперед из положения стоя . Сдача норм ГТО. Строевые упражнения		
37	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации		
38	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации		
39	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии		
40	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии		
41	Перелезание через гимнастического коня.		
42	Перелезание через гимнастического коня.		
43	Наклон вперед из положения, сидя – тест.		
44	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Посадка картофеля».		
45	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Посадка картофеля».		
46	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре.		
47	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками		
48	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками		
49	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силы		
50	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силы		
Лыжная подготовка-24 ч.			
51	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Укладка лыж надевание креплений.		
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.		
53	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палок		
54	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палок		
55	Попеременный двухшажный ход		
56	Повороты с переступанием. Игра "Старт шеренгами"		
57	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.		

58	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом.		
59	Передвижение на лыжах до 1 км.		
60	Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке.		
61	Учет навыков спуска со склона		
62	Поворот переступанием на выкате со склона		
63	Поворот переступанием на выкате со склона		
64	Передвижение на лыжах до 1 км		
65	Преодоление дистанции 1,5 км медленно		
66	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.		
67	Подъем и спуск на склоне		
68	Подъем и спуск на склоне		
69	Преодоление дистанции 1,5 км с максимальной скоростью		
70	Торможение. Игра «Быстрый лыжник».		
71	Техника передвижения на лыжах.		
72	Техника передвижения на лыжах.		
73	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км.		
74	Соревнования на дистанции 1 км с отдельным стартом. Сдача норм ГТО.		
Подвижные игры и спортивные игры- 16 ч.			
75	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок ввысь толчком двумя ногами		
76	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте		
77	Ловля и передача мяча в движении		
78	Ведение мяча на месте с ввысь отскоком		
79	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.		
80	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..		
81	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации.		
82	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка		
83	Ведение мяча на месте с низким отскоком		
84	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге		
85	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте		
86	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди		
87	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.		
88	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай поймай». Развитие координации		
89	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.		
90	Игра в мини-баскетбол и её правила.		
Лёгкая атлетика-12 ч.			
91	Техника безопасности на уроках физической культуры.		

	Разновидности ходьбы		
92	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».		
93	Бег на результат 60 м		
94	Бег на результат 1000м. Подвижная игра «Третий лишний. Сдача норм ГТО.		
95	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места		
96	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места		
97	Прыжок в длину с места на результат. Тестировани№2		
98	Прыжок в длину с места на результат. Сдача норм ГТО.		
99	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние		
100	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.		
101	Метания малого мяча. на дальность на результат. Сдача норм ГТО		
102	Метание набивного мяча.		